



► 18 Abril, 2015



## El coco, aliado veraniego

Como fruta, en zumo o en crema, el coco nutre, limpia, desmaquilla y lucha contra el envejecimiento prematuro. «Es una fuente de vitamina E y ácidos grasos. En tratamiento, hidrata, ilumina y lucha contra los signos de la edad», describe Laura González, maquilladora de Sephora.

★ **En el plato.** Contiene fibra, calcio, potasio y magnesio. El coco aumenta los niveles de colesterol bueno y refuerza el sistema inmunológico. ¿Lo último? Cocinar con su aceite (outletsalud.com; c.p.v), una especie de mantequilla. Esta fuente de grasas acelera el metabolismo y ayuda a adelgazar porque tiene efecto saciante y laxante.

★ **Fenómeno viral.** Tiene buena reputación *online*: en Instagram se acumulan más de dos millones de publicaciones bajo el *hashtag* #coconut, medio millón con #coconutwater y otro medio más con #coconutoil.



★ **Palabra de VIP.** Gwyneth Paltrow se aclara los dientes con agua de coco (para fortalecer la dentadura), Gisele Bündchen lo usa como antioxidante en cremas, Jessica Alba en fórmulas antiarrugas y para prevenir las estrías, y Kourtney Kardashian, como mascarilla capilar.

★ **Gotas nutritivas.** El más popular es el aceite de coco. «Es beneficioso para la piel [Contorno de Clarins; 39,75 €], el cabello [Óleo Nutrición de Dove; c.p.v.] y las uñas [Bálsamo Badger; badgerbalm.com]. En el primer caso, se aplica con un suave masaje hasta que la dermis lo absorba. Las pieles grasas no deberían usarlo. En el segundo, mejor únicamente de medios a puntas», recomienda González. En el caso de la manicura, lo suyo es aplicarlo en las cutículas.

**01.** Loción corporal de coco de Naturalium (4,50 €). **02.** Sales de baño de coco de Monoi Tiare Tahiti (11,90 €). **03.** Exfoliante corporal de coco de Body Farm (4,90 €). **04.** Gel de ducha de coco de Sephora (8,20 €).

